

老人“秋冻”悠着点

处暑过后,随着冷空气频繁活动,气温的变化也波动起来,昼夜温差加大,天气冷热无常。此时,进入秋季养生的“中秋”时期(中医将秋季分为初秋、中秋和晚秋),其特点是昼夜温差逐渐加大,昼热夜凉,气候寒热多变,并且越来越干燥。此时可有意识地让身体冻一冻,常言道:“春捂秋冻,不生杂病。”“秋冻”使人体适当接受耐寒训练,可提高机体抵抗力,对安度冬季有益。商丘市中医院中医特色治疗室主任刘成波提醒老年朋友,“秋冻”虽有道理,但并非适合所有人,对于患有慢性病的老年人,不但不宜“秋冻”,还应注意保暖。



1

“秋冻”需要看体质

刘成波说,生活中,个别老年人坚持“春天要捂得住,秋天要挺得住”,结果导致旧病复发。特别是天气忽冷忽热时,会导致受凉感冒,得不偿失。“秋冻”不适合体弱多病的老年人。”刘成波解释说,从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强御寒锻炼,可增强心肺功能,提高机体适应自然气候变化的抗寒能力。然而,秋季是心脑血管疾病高发的时期,对此类病史的老年人来说,防寒尤其重要。同时,年老体弱者,或是怕冷、阳虚者也不适宜“秋冻”。当然,能抗“冻”的人也应该有度,俗话说“寒从脚下起”,要注意脚部不要受冻,同时腰部、背部也需注意别受凉。“对于一些慢性病患者而言,如果一味坚持‘秋冻’,将是十分危险的举动。”刘成波提醒,患有以下几种慢性病的老人不适合“秋冻”。

心脑血管疾病。心脑血管疾病患者和身体调节功能较差的年老体弱者,是不适宜“秋冻”的。深秋气温变化大,温差、风速、大气压都处于较大的波动状态,会使人的皮肤、皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高,也会引起血液黏稠度增高,严重时还会导致冠心病患者发生心绞痛、心梗等症状,甚至还会使血管脆裂发生中风,引起偏瘫,危及生命。因此患有心脑血管疾病的老人不宜“秋冻”,也不要长时间逆风行走。

慢性肺病患者。一般情况下,日照温度在15℃~20℃时,不必穿得太厚,但真正到了接近初冬时,就要及时添衣。对于有慢性肺病的患者,切不可“秋冻”。这类病人,身体虚弱,寒邪易乘虚而入,造成气管、支气管等痉挛,从而诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘的发作或加重。

胃肠病患者。患有慢性胃炎、慢性肠炎、消化性溃疡等胃肠病的老人,还应小心对待“秋冻”。一般自秋季至次年早春,都是溃疡易发季节。所以,秋凉时节,有胃病的老人应注意保暖,一旦有疾病复发的征兆,应及时服药治疗,注意腰腹保暖,能保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。

糖尿病患者。秋季温差变化大,“秋冻”容易感冒,同时糖尿病患者局部供血较差,易引起组织坏死和“糖尿病足”等并发症,加上糖尿病和心脑血管疾病常常伴发,冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病。此外,患者受到冷空气刺激,发生血管痉挛,会导致微循环障碍,容易引起组织坏死和“糖尿病足”。因此患有糖尿病的中老年人应该根据天气变化及时增减衣物。

关节病患者。中老年人或多或少都有一些关节类疾病,这类人一定注意“秋冻”要适度,不能随便“冻”。同时,要加强一些重要部位的保护,如头、胸、腹、足、颈、肩、腰、膝关节等。背心与心肺相通,背心一旦受凉就会导致肺炎,引起感冒咳嗽等症状。建议中老年人出门时穿件背心,以防背心受寒。膝主筋,预防风湿性关节炎,反而需要多“捂”,必要时可以戴上护膝以加强保暖。

2

这些部位需要保暖

刘成波提醒,即使是身体比较好,没有慢性病适合“秋冻”的老人,“秋冻”也十分有讲究,如不注意也会给身体带来损害。我们的身体上有五个部位极其脆弱,即使适合“秋冻”的人也不要“冻”到这些部位。

头部。秋季头部不宜受凉,尤其不宜晨起洗头,这样头部易受风寒。

颈部。颈部要注意保暖,否则颈部血管收缩,不利于脑部供血,还易引起有肺部症状的感冒。

腹部。腹部保暖至关重要,因为肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭。肚脐一旦受凉,腹痛腹泻在所难免;若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。老人不妨在出门时穿一件马甲,避免腰腹部受寒。每晚睡前多搓腹,将双手搓热,左手手心放于肚脐上,右手放于左手手背上。然后绕着肚脐按顺时针方向摩擦腹部约10分钟。长期坚持不仅可以有效地缓解腹部受寒引起的不适,还可以调理脾胃、预防便秘。

关节。关节应格外注意,若在阴冷、潮湿的天气着裙装,腿部会因风寒的袭击而出现发凉麻木、酸痛不适等症状,久而久之会引起关节炎。

脚部。脚部保暖保健康,因为脚是人体各部位中离心脏最远的地方,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。全身若冷,病邪就有可能乘虚而入。“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位。加之足部皮肤薄、脂肪少,保暖性差,所以足部皮肤温度偏低,也最容易受到寒邪的侵袭。刘成波说,老人可以坚持用热水泡脚有助于促进气血运行、疏通经络、解表散寒,能有效地缓解手脚冰冷、温暖全身。在热水中加入生姜、花椒,可加强祛风散寒的功效。此外,刘成波提醒,应注意泡脚水温不可过高,时间不可过长,水温在40℃左右,泡20分钟即可。除泡脚外,还可以按摩脚掌,脚掌是人体脏腑的集中反射区,经常按摩脚掌可刺激气血运行、改善足部冰冷的情况。如果记不住脚掌上的穴位,可整体进行密集的按压。每按一个地方,停留3~5秒,直至足部恢复温暖。

相关链接

秋季锻炼要分“层次”穿衣

秋季已到,早晚可能会出现较大的温差变化,老人运动后如不注意及时添减衣服,很容易患上感冒。北京师范大学体育运动学院的赵忌生提醒老年人,在秋季锻炼时要注意分“层次”穿衣服。

外套绝非多余

有人认为,户外锻炼穿外套是多余的,一旦运动起来,就不会感觉到冷,穿一身运动服就可以了。赵忌生认为,这是不可取的行为,因为锻炼中产生较多热量时仅是运动的中期,如果热身时就穿很少的衣服,出汗后很容易感冒。

因此,老人在锻炼时应多穿一件宽松舒适且有避风功能的外套,里面穿一件秋衣,等做完热身运动身体发热后,就脱下外套。锻炼结束后,在回家的路上也要先穿上外套,等回到室内再脱去汗湿的衣服,擦干身体,并换上干燥的衣服。

纯棉内衣非“打底”首选

另外,运动量较小的老人,可以选择吸汗保暖的纯棉内衣来打底。但如果要进行大运动量的锻炼,纯棉内衣就不是最佳选择了。因为纯棉服装只能吸汗,透气性不是很好。大量运动后衣服所吸的汗水并不能散发,从而造成湿透的内衣贴附在皮肤上,使得皮肤逐渐变冷,难以保温,也容易引发风寒感冒、头痛等不适。正确的做法是,选择透气性相对较好的服装材质,如化纤等材料,可以帮助散湿。赵忌生强调,千万不要让湿衣服在身上风干。很多患腰肌劳损、肩背关节疼痛等风湿性关节炎疾病的老人,与大量出汗却不能及时更换干衣服有很大关系。(综合)

